

ЯРОСЛАВЛЬ Улыбнисе

ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ

№ 4(15) 2020



ЛУЧШИЕ БРЕНДЫ МИРА

ТЕПЕРЬ В ЯРОСЛАВЛЕ

ЭКСКЛЮЗИВНО В ЛУННОМ КЛУБЕ

EISMONT

Оlaplex

Supracor

OLAPLEX

OLAPLEX

OLAPLEX

Luxio

Smith & Cult

Oribe

Ручная La Ric маникюр

Ligne St. Barth

Карибский SPA педикюр Ligne St. Barth

Камчаткариш: Амолютени и стойкий загар высокого качества

Babor

Invisibobble

La Ric

Foreo

Yaroslavl

Panfil

Реконструкция ресниц Moon Lashes

Концентрационный ухор LVL для бровей

Dr. Jart+

Label

Абсолютное счастье для волос

Косметология + медицинская лицензия

Уltracuticals

Kevin Murphy

Макияж Going Out



Слово главного редактора Стр. 3

С новыми силами — в новый сезон.

Девушка с обложки Стр. 4

Потрясающее знакомство с прекрасной Юлией Эйсмонт.

#выборулыбнись Стр. 8

Ну куда сегодня без часов? Правильно — никуда. Илья Крылов, владелец салона часов «Стрелка», рекомендует присмотреться к интереснейшему экземпляру. А может, это те часы, которые вы давно искали?

В гости к мастеру Стр. 10

Анна Беляева рассказывает о мегапопулярной процедуре лазерной эпиляции. Все, что вы хотели знать, мы собрали в нашем интервью.

Интересный разговор Стр. 12

Виктория Геркуленко знает, как сэкономить время и оставаться в тонусе, тратя на это всего 40 минут в день.

Персона Стр. 14

Ох уж эти женщины! В нашем выпуске мы беседуем с прекрасной Мариной Мэй, которая знает все о женской сексуальности, чувственности и привлекательности.

Полезности Стр. 16

Если вам не хватает драйва в жизни, добро пожаловать на занятия в сайкл-студию «Драйв». Это того стоит!

Ликбез Стр. 18

В нашей кропотливой подборке — только самое свежее и актуальное этой осенью.

Со спортом по жизни Стр. 20

Наталья Милославская рассказывает о важности тестостерона в жизни мужчин и женщин. Рекомендуется к прочтению!

Гороскоп Стр. 22

Подсказки от звезд на сентябрь и октябрь. Наш астролог Марина Скребкова всегда попадает в точку со своими прогнозами.

Адреса распространения журнала Стр. 24

Даем явки-пароли, где нас можно найти.



Улыбнись
ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ

16+

**Улыбнись, Ярославль,
сентябрь/октябрь 2020 4(15)**

Главный редактор:
Королёв Андрей Игоревич
Выпускающий редактор:
Махова Екатерина
Дизайн и верстка: Flourish
Корректор: Бабич Наталия

Отдел рекламы: Сочнева Анастасия
+7 (905) 139-39-49
ulibnis.yar@mail.ru

Адрес редакции:
150054, Ярославль, Свердлова, 87/12.
Телефон редакции: (4852) 33-87-99.
E-mail: mag@drkorolev.ru
www.korolevdentalstudio.ru
@drkorolev
Информационный журнал
«Улыбнись, Ярославль».
Адрес издателя: 150054, Ярославль,
Свердлова, 87/12.

Отпечатано: типография «РИММИНИ».
Адрес типографии: Россия, г. Нижний Новгород, Красноезвездная, 7А, офис 3.
Тираж: 999 экз.
Периодичность: ежемесячно.
Распространение: бесплатно.
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного согласия редакции. За содержание и стилистику рекламных материалов редакция ответственности не несет.
Дата выхода в свет: 3 сентября 2020 года.



На обложке
Юлия Эйсмонт



Вот и прошло это противоречивое лето. Оно ознаменовалось полной переигровкой планов, новой модой на маски, тестированием возможностей нашей страны в плане отдыха... Кажется, столько людей наши курорты еще не принимали со времен железного занавеса. Но все, что ни делается, — к лучшему! Главное, надеюсь, вы все отдохнули и набрались сил на новый рывок в работе.

Наша редакция оставалась на связи и подготовила отличный номер, который достойно ознаменует приход осеннего сезона. Этот выпуск вобрал в себя всю силу и мощь летнего драйва с налетом пользы, свежих идей и мотивации на дальнейшие свершения. А это значит, что, читая нас в сентябре, вы зарядитесь потоком энергии от наших участников. Доказательство тому — героиня сентябрьской обложки Юлия Эйсмонт. Начните читать ее интервью — и сами все поймете.

От себя могу добавить лишь одно: я очень рад, что вы с нами, что по-прежнему проявляете интерес к нашему изданию и оно вам нравится! А если это так, то мы на правильном пути! Всем без исключения желаю силы, мощи, здоровья и полный вперед!

АНДРЕЙ КОРОЛЁВ
@drkorolev

Юлия Эйсмонт

@yuliaeismont

Если посмотреть на Юлю, сначала кажется, что она вся соткана из тонкого лунного света и живет в своем особом измерении среди нежнейших цветов и сказочных фей. К таким девушкам нужно суметь подобрать подход, поэтому мы, не будем скрывать, немного волновались перед встречей. Однако первое впечатление не совсем соответствует действительности — с первых же минут знакомства Юля поразила своей открытостью и легкостью, за которыми чувствуется непоколебимый стержень. Приглашаем познакомиться, посмеяться и задуматься о важном вместе с нашей героиней, которой точно есть о чем рассказать. Ах да, мы были очарованы ее дружелюбной улыбкой и сразу перешли на «ты».

— Юля, глядя на твое детское кукольное лицо, вообще сложно ассоциировать тебя с теми достижениями, которые можно найти в Интернете.

— Да, могу себе представить, но на самом деле для меня это ожидаемая реакция, часто слышу подобное. А еще люди думают, что я непременно высокая, раз уж фотомоделка. Правда, фотомодели и подиум — это не просто две разные истории, но еще и разные полки в библиотеке.

— Ты всегда такая позитивная и энергичная?

— Ну конечно, а как можно в современном мире иначе? Людям нужен праздник, кто-то же должен его устраивать. Пусть это буду я!

— Ты запустила уже два авторских проекта в нашем городе — студию красоты «Кисть» и салон-клуб Eismont. У нас тут возникли в редакции разногласия на тему, где ставить ударение в слове Eismont?

— Тут все просто: ударение на О. Клуб назван нашей семейной фамилией, а корни у нее французские, потому «ЭйсмОнт».

— Наверное, ты уже догадалась, что мы позвали тебя как раз с целью расспросить о твоём новом проекте, потому что со студией «Кисть» все уже хорошо знакомы. Расскажи, пожалуйста, про новый проект. Вопросов миллион! Чем он отличается от других? Почему Луна стала вашим символом и почему именно салон-клуб? Эксклюзивные процедуры, продукты, что сколько стоит, что сейчас модно... Рассказывай все! Нам хочется знать как можно больше!

— Ох, попробую ответить на все! Начну с того, что я абсолютный фаталист: я давно заметила, что все яркие события моей жизни связаны с Луной и ее фазами. Влияние Луны на человека доказано научно, но самое важное — меня вдохновляет лунный свет.

Однажды я отдыхала за городом, никак не могла уснуть и вышла на веранду. Полная луна освещала дом и сад, и я не могла налюбоваться, как преображается мир под лунным сиянием, все вокруг словно особенно подсвечивается. С тех пор это мое любимое занятие, особенно в летнее время... Так вот, то же самое происходит с красотой в нашем клубе. Стилисты, смотря профессиональным взглядом и творя умелыми руками, помогают раскрыть особую красоту каждого клиента, скрыть недостатки и выделить-подсветить тем самым особым сиянием то, что раньше никто не замечал. А почему именно клуб? Чтобы сразу обозначить класс услуг и очень адресное отношение к каждому резиденту. Мне хотелось, чтобы, приходя в Eismont, вступая в клуб, каждый гость чувствовал себя особенным и был окружен заботой, проявленной во всех деталях.

— Юля, а это правда, что раньше в помещении клуба была церковь? Об этом есть упоминание в вашем Instagram @eismontbeauty.

— Для меня это очень значимо, и это действительно правда. В конце 18-го века здание, в котором находится клуб, занимал Ольгинский приют. В приюте содержалось 45 детей, а в части, где сейчас располагается Eismont, была церковь. Это светлое, намоленное место, в которое я вложила свою душу, охраняется ЮНЕСКО.

— Невероятно! И все же интересно узнать, чем кроме расположения отличаются твои салоны красоты от других? Какие есть крутые, прямо must have, процедуры и продукты?

— О, тут меня не остановить! Есть действительно уникальные процедуры, которые уже стали хитами: карибский spa-педикюр, маникюр от бренда Ligne St. Barth и ритуалы La Ric. Не могу не упомянуть шикарные уходы для волос от мастера Орбэ Каналиса, который работал со звездами Голливуда и по сей день стоит в топ-линейке средств для волос на первом месте —





Oribe. Горячо любимые мной Kevin. Murphy — и как салонная процедура, и как ежедневный домашний уход. Кстати, все флакончики средств Kevin. Murphy выпускаются исключительно из переработанного пластика, выловленного из океана, экологично и гуманно — всегда очень ценю это. И конечно, лицо — как я могу промолчать про уход за лицом! Тут рекомендую прийти к нашему мейк-ап артисту Анастасии и попробовать экспресс-уход от Ultraseuticals, чтобы раз и навсегда в него влюбиться. И еще, из очень актуального с таким прохладным летом и уже наступающей на пятки осенью, для здорового загара приглашаю посетить в клубе коллатэнарий.

— Так-так... Коллатэнарий? Это что-то для коллагена?

— Коллатэнарий — мое открытие этого года! Очень крутая новинка! Такой усовершенствованный солярий, в котором каждая третья лампа коллатэнсовая. Многие путают этот вид с коллагенарием. Но разница очень большая. Свет коллатэнсовой лампы защищает кожу, омолаживает ее и дает эффект пролонгированного бронзового морского загара.

— Ого, круто! До чего дошел прогресс... Но ведь есть и те, кто мажется кремами, а уже словно загорели.

— Да, есть и любители автозагара, верно подмечено. В «Кисти»

у нас представлен бренд James Read, который в этом деле первый из первых, действительно лучший, не оставляет разводов и пятен. Он один из немногих разрешенных в России. И у нас официально представлен, чем я горжусь. Вообще, все перечисленные звездные бренды в Ярославле представлены официально только в «Кисти» и в Eismont. Хотя поставщики уже сообщают, что теперь многие салоны в городе заинтересовались ими.

— Привезла красоту в Ярославль! Но мы точно знаем, что за первыми и эксклюзивными следуют по пятам, поэтому не удивлены стремлению других салонов. Кстати, как ты относишься к тому, что люди копируют интерьер и какие-то фишки твоих салонов?

— Честно? В эти моменты во мне словно распускается цветок на солнышке. Повторяют всегда за первыми, как ты и сказал, а значит, я иду в нужном направлении. Это мотивирует держать заданную планку, идти дальше, делать круче, придумывать и воплощать что-то новое и, конечно, благодарить...

— Кого будем благодарить?

— Прежде всего, Всевышнего. Мою семью, близких и всю мою крутую команду, которой я очень горжусь. Сорок семь фей работают в обоих салонах каждый день с 9:00 до 22:00

без обеда и выходных, только представь! Тут я шучу, я не тигран, конечно: и обеда, и выходные есть. А вот сама я любитель поработать без отдыха.

— Кстати, о команде: как ты ее набирала? По личной симпатии?

— Прежде всего, выбираю по уровню мастерства: мне критично важно, чтобы в моих салонах работали только настоящие профессионалы. И образованию сотрудников уделяю особое значение, регулярно отправляя их на всевозможные обучения от брендов. Еще мне важно, чтобы человек был грамотен, вежлив и внимателен. Причем внимательность должна проявляться не только к клиенту, но и к себе. Ведь странно дарить красоту и гармонию другим, когда у самого тебя этого нет, правда?

— О, да ты строга! Это только в работе? Или в жизни тоже? Есть что-то, что особенно раздражает в людях?

— Ой, в жизни тоже, кажется. Знаешь, возможно, это странно, но меня отталкивают люди, которые начинают любое знакомство с неприкрытой лести, когда слова неискренни. А еще мне не нравится, когда говорят неуместное «Я тебя люблю». Чувствуют радость, удовольствие, тоску, такие разные эмоции, а говорят все равно «Я тебя люблю». Есть столько красивых, глубоких русских слов, но их словно забыли. Скоро так и чувствовать разучимся...

— Вот это ты завернула! Значит, с тобой нужно следить за словами... Скажи, а какое у тебя образование?

— Я филолог. Возможно, поэтому так трепетно отношусь к речи в целом. И про осторожность — это из меня неудержимый перфекционизм льется. Просто невозможно! Каждый день от друзей слышу, что если не остановлюсь, то он переполнит заложенные по проектам ливневки нашего города.

— Еще немного о людях. Юля, ты персона медийная, подписчиков у тебя больше полумиллиона, и уверен, случается такое, что девочки приходят в салоны не только за процедурами, но и чтобы с тобой пообщаться. Скажи всем читателям на будущее: тебя можно поймать в салоне? В какое время ты обычно там?

— Есть такое, да, подписчики приходят в салоны и спрашивают меня. Скажу так: я всегда на связи, мне можно написать в Instagram. Кроме того, я за общение в жизни, ко мне часто приходят в кафе, на улицах и в салонах, в том числе чтобы поблагодарить за бренды, которые я привезла, — они уже успели разбить девичьи сердца. Говорят, раньше заказывали и ждали долгое время, а теперь можно прийти и купить оригинальные сертифицированные продукты в студии, да еще и уходы сделать на этих же брендах. Но я хочу обозначить один момент. Клуб Eismont и студия «Кисть» — это прежде всего пространства красоты, а не мое место встреч. Считаю, что один из наибольших показателей любого предприятия — это уровень работы сотрудников без постоянного присутствия руководителя, и в случаях бьюти-индустрии так же. Я уверена в своей команде и считаю ненормальным постоянное присутствие основателя бизнеса, если у него крутая команда, а у меня их целых две! Я действительно часто приезжаю в салоны, но скорее за тем, для чего они в действительности были созданы, — чтобы получить качественный уход и посмотреть, нужно ли мое вмешательст-

во в процесс работы, все ли идет идеально. И там я рада случайным встречам и готова побеседовать и ответить на вопросы, но это второстепенное, ну серьезно. Бывают истории, когда подписчики пишут мне в директ, и я с ними встречаюсь, и мы даже становимся хорошими друзьями. Дружба лишней не бывает, и все люди на нашем с вами пути не случайны. Даже наша сегодняшняя встреча.

— Не пугаешь работу с блогерством, блогородно! И последний вопрос, обещаем. Численность Ярославля не доходит даже до миллиона, а ты, как видно, пределы не любишь. Скажи, не планируешь расширение, открытие филиалов в других городах?

— Я перед тобой все карты о себе раскрываю! Кроме перфекционизма у меня есть еще одна проблема. Не умею делегировать в том объеме, в каком это нужно для открытия салонов в других городах. Оба проекта я создавала с нуля и полностью на ощупь. Начиная от дизайна помещений и заканчивая многочасовыми обучениями команды в полном спектре услуг. Чтобы знать все самой, как говорится, от и до. С таким подходом на другие города меня не хватит. Но знаешь, я помогаю многим ребятам из нашего города развивать их бизнес, делюсь своими идеями и опытом, и это доставляет мне безумное удовольствие. Впрочем, и отдача есть, люди это видят и ценят. И я так четко улавливаю это, и заряжаюсь, и понимаю, куда идти дальше. Так, по-моему, и работает закон вселенной.

— Ну, это прямо круто, уверены, наши читатели тоже зарядились твоей мощной энергией! Спасибо большое за такой искренний и душевный разговор! Удачи и процветания проектам!

Ярославль, Слепнева, 13, корп.1.
70-00-25
@bsbrush
vk.com/bsbrush

Ярославль, пр-т Октября, 11.
90-00-01
@eismontbeauty

#ВЫБОРУЛЫБНИСЬ



ШВЕЙЦАРСКИЙ ДАЙВЕР

Коллекция I.N.O.X. Professional Diver появилась в портфеле швейцарского бренда Victorinox несколько лет назад, но настоящим хитом стала недавно, с введением в линейку часов на стальном браслете.

АВТОР ТЕКСТА:
Илья Крылов,
директор салонов
«Стрелка»
и «Швейцарские
часы»
@krylovi1
ФОТО:
Арсений Шашлов



Дополнительная защита обеспечивается съемным прозрачным бампером «медуза», который также защищает фиксацию безеля в определенном положении во время погружения. В комплект вместе с бампером входит съемная лупа с увеличивающим эффектом для улучшения читаемости циферблата, а также она служит привлекательным напоминанием о тех днях, когда часы для дайвинга все были с куполообразными стеклами.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

- SWISS MADE;
- корпус 45 мм;
- однонаправленный поворотный безель с люминесцентным маркером;
- не подверженное царапинам сапфировое стекло с тройным антибликовым покрытием;
- водозащита до 20 атмосфер (200 м, 660 фт);
- завинчивающаяся задняя крышка;
- защищенная завинчивающаяся заводная головка;
- стрелки и индексы с покрытием Super-LumiNova®;
- окошко даты на 4:30;
- ультрапрочный браслет из нержавеющей стали 316L с функцией расширения под гидрокостюм;
- кварцевый механизм Ronda 715;
- гарантия 5 лет;
- синяя Super-LumiNova® для индикаторов, специфических для дайвинга (минутная стрелка и маркер на безеле), и зеленая Super LumiNova® для остальных индикаторов;
- цена 48290 руб.

Как и все модели I.N.O.X., новый дайвер прошел 130 тестов на прочность и выносливость. Ни один другой бренд в Швейцарии не мучает так свои часы, как Victorinox!

Зная о том, что обладатели I.N.O.X. Professional Diver часто погружаются в неизвестное, швейцарский производитель предлагает надежный продукт, которому можно доверять безоговорочно. Таким образом, в набор тестов вошли такие испытания безопасности, как видимость в темноте, антимагнетизм и экстремальная устойчивость к вибрациям и ударам. Дизайн и конструкция люминесцентных стрелок и часовых меток обеспечивают легкость чтения в сложных условиях. Люминесцентная точка на секундной стрелке подтверждает свою функциональность с первого взгляда.



От создателей легендарной швейцарской армейской кухни
— Гур Матвеевич Трубч



VICTORINOX
SWISS ARMY



I.N.O.X. ЧАСЫ ДЛЯ ДАЙВИНГА, ПРОШЕДШИЕ 130 ТЕСТОВ

ШВЕЙЦАРСКИЕ  ЧАСЫ

г. Ярославль, ул. Кирова 7/8
тел: (4852) 72-77-21 | тел. сервис: (4852) 72-58-38
www.strelka.shop
e-mail: swisswatch@yandex.ru
@swisswatch76

FROM THE MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE™
ESTABLISHED 1884™





СЕКРЕТ ГЛАДКОЙ КОЖИ

И вновь журнал «Улыбнись, Ярославль» развеивает мифы и легенды. На этот раз они связаны с лазерной эпиляцией, услугой уже не новой, но до сих пор понятной не всем. Вместе с руководителем студии лазерной эпиляции «Эстетика» Анной Беляевой мы раскрываем все неизвестные моменты и делимся подробностями об этой процедуре.

— Анна, приветствуем вас и очень рады знакомству! Являясь руководителем студии лазерной эпиляции, вы точно знаете секреты гладкой кожи. Поделитесь ими с нашими читателями, пожалуйста.

— Одна из самых любимых моих процедур — лазерная эпиляция, конечно же. Именно после нее можно наслаждаться гладкой и нежной кожей от 6 месяцев до 2 лет.

— Получается, что лазерная эпиляция не может удалить волосы навсегда?

— Нет, это один из самых основных мифов, с которым нам

приходится сталкиваться. На данный момент не существует ни одной подобной процедуры или аппарата, способного удалить волосы навсегда. Пока организм может обновлять клетки, поврежденные лазером фолликулы восстанавливаются и рост волос будет возобновляться. Если вдруг когда-нибудь появится такой аппарат, то мы обязательно об этом расскажем.

Осень — лучшее время для начала курса лазерной терапии.

— Вы говорите, что результатом можно наслаждаться от 6 месяцев до 2 лет. От чего это зависит?

— Это связано со многими факторами, такими как индивидуальная особенность, гормональный фон, прием БАДов и витаминов, стимулирующих рост волос.

— Анна, вы сказали про один из основных мифов, а какие есть еще?

— Вокруг процедуры лазерной эпиляции существует достаточно много мифов. Один из них — лазерная эпиляция вредна для здоровья. Это действительно миф, ведь сейчас не существует направлений в медицине, где бы не применялся лазер. Это и хирургия, и гинекология, и офтальмология, и дерматология. Лазер, который используется для лазерной эпиляции, имеет длину волны, которая воздействует исключительно на фолликул и на сосуд, питающий его, через пигмент, содержащийся в волосе. То есть волос является как бы проводником энергии к фолликулу. В ткани луч не уходит, соответственно, не может их повредить.

Волосы нельзя удалить навсегда!

— Также многие считают, что процедура лазерной эпиляции — дорогостоящая процедура. Так ли это?

— Сегодня эта процедура не является слишком дорогой. Два года назад, открывая студию в Ярославле, основной моей задачей было сделать эту услугу доступной для всех.

— А как быть светлокожим девушкам, ведь бытует мнение, что светлые волоски лазер не берет?

— Да, совершенно верно. Лазер воздействует только на пигмент. Если в волосе нет пигмента, то он даже его не заметит. Для того чтобы понять, подходит ли вам лазерная эпиляция, можно прийти на консультацию и сделать бесплатно пробные вспышки. Светлые и седые волосы лазер не сможет убрать.

— Анна, что нужно знать перед походом на лазерную эпиляцию?

— Для начала нужно обязательно ознакомиться с противопоказаниями и рекомендациями по подготовке. Если все же остались вопросы, то в этом случае лучше записаться на консультацию к косметологу.

— Когда стоит ждать видимого результата после процедуры? Сколько их нужно пройти для этого?

— Результат можно увидеть уже после первой процедуры, а курс в среднем составляет от 6 до 10 процедур с интервалом 1–1,5 месяца. Почему в среднем? Потому что все зависит от особенностей организма и от зоны. С каждым разом волос будет становиться меньше, а те, которые останутся, будут тоньше и светлее. После полного курса необходимо делать поддерживающие процедуры раз в полгода.

— Лучшее время для начала лазерной эпиляции?

— Это все сезонная процедура, если вы не любите загорать и

Лазерная эпиляция стала доступной для всех!



нежиться на солнце летом. Но если вы все же относитесь к тем, кто любит побаловать себя солнечными лучами, то лучше начать курс осенью, чтобы уже следующим летом наслаждаться не только солнцем, но и гладкой кожей.

— Спасибо за увлекательный разговор и прокачку знаний. Несколько слов в заключение для наших читателей.

— Я желаю всем вашим читателям здоровья и красоты. Лазерная эпиляция способна не только избавить от лишней растительности, но и придать уверенности в себе. Для всех читателей хочу подарить скидку 50 % на первый визит в нашу студию. Промокод «улыбнись».

Улыбайтесь и будьте счастливы!



Ярославль, Свободы, 46 (здание бывших казарм)
Тел.: +7 (962) 211-33-77
@esthetica_yaroslavl
email: Esthetica.yaroslavl@gmail.com



САМОЕ ВРЕМЯ БЫТЬ В ФОРМЕ

Ну что же, вот так плавно и незаметно мы перешли в рабочий сезон, а он по традиции требует от каждого из нас полной отдачи. Зачастую он забирает много сил, а главное — времени, что закономерно сказывается на здоровье, и не самым лучшим образом. Как в суматохе дней найти время для физических упражнений без ущерба для собственного личного времени, рассказываем в нашем интервью с владелицей студии EMS-тренировок Time Fit Викторией Геркуленко.

— Виктория, рады приветствовать вас на наших страницах! По традиции несколько слов о себе.

— Спасибо, мне взаимно приятно. Всем дорогим читателям привет, давайте знакомиться. Меня зовут Виктория, мне 29 лет, я персональный тренер по фитнесу и по совместительству руководитель студии EMS-тренировок Time Fit. Я занимаюсь интересным и, как мне кажется, полезным для людей делом, веду здоровый образ жизни, счастлива в браке, обожаю путешествовать. Думаю, что я могу назвать себя счастливым человеком. А сегодня особенно прекрасный день, так как вы пригласили меня на интервью.

— Спасибо, очень приятно! Виктория, расскажите, пожалуйста, с чего все начиналось, почему выбор пал именно на EMS?

— Вы знаете, все самое хорошее в моей жизни начинается со счастливого случая. Так и направление EMS я открыла для себя случайно. До этого всю свою жизнь я увлекалась традиционным в нашем понимании подходом к фитнесу. Но, к сожалению, регулярные тренировки в тренажерном зале способствовали появлению у меня болей в коленях. Кстати, такая проблема наблюдается у многих спортсменов и просто увлеченных фитнесом людей. Я стала искать альтернативные способы тренировок, при которых можно было бы снизить нагрузку на суставы, при этом сохранить тонус мышц на уровне. Так я и открыла для себя EMS. По сути, основная задача EMS заключается в бережной, но при этом высокофункциональной нагрузке на мышцы без травмирования суставов. А хорошим бонусом стало еще и сокращение времени тренировки почти в три раза. Меня настолько впечатлили мои личные результаты после месяца за-

ятий и современный подход к спорту, что я поняла: я не просто хочу этим заниматься, но и хочу продвигать это направление фитнеса. Вот у меня и появился «Тайм» — клиенты так сокращенно называют нашу студию.

— Супер! В чем же главное отличие таких тренировок от фитнеса в стандартном его понимании?

— EMS (Electric mio stimulation) — электрическая мышечная стимуляция. Это система активации работы мышц, «умное» воздействие импульсов низких и средних частот во время тренировки, которые усиливают работу мышц в несколько раз, а также задействуют до 97 % всей мускулатуры человека, сокращая при этом время тренировки до 20 минут. Самое главное отличие EMS — это возможность эффективно заниматься спортом независимо от возраста, физических данных или ограничений, так как достаточно делать базовые упражнения с минимальным весом, исключив любые нагрузки на суставы и связки.

— В EMS используются специальные костюмы. В чем их суть?

— Все верно. Мы тренируемся на немецком оборудовании Amplitrain. Как все происходит: на вас надевается специальный сверхтонкий костюм, который не стесняет движений. Через этот костюм мышцы получают последовательность импульсов, сила и нагрузка которых во время тренировки подбирается индивидуально, от еле ощутимых до сильных. Это совершенно безболезненно и, самое главное, безопасно.

— Как проходит EMS-тренировка?

— Перед тем как приступить к тренировкам, мы обязательно делаем замеры всех физических параметров, чтобы через

месяц сравнить результат и оценить эффективность. Исходя из ваших пожеланий и физических данных, на оборудовании подбирается программа. Это может быть укрепление и рост мышц, жиросжигание или, например, проработка конкретных проблемных зон. После занятия рекомендуется EMA-массаж — это специальная программа тренажера Amplitrain, которая усиливает эффект от тренировки и оказывает лимфодренажный эффект.

— В чем, по вашему мнению, основные плюсы такого вида фитнеса?

— У EMS действительно есть объективные плюсы и преимущества. Если кратко, EMS — это быстро и эффективно. Ничто так не ценится в современном обществе, как время, и EMS вам его экономит, проводя весь комплекс процедур за 20–40 минут. А для меня самый большой плюс и преимущества EMS — это безопасность для здоровья.

— Невозможно не согласиться! Для кого подойдет EMS?

— EMS может подойти абсолютно всем. Наши клиенты — совершенно разные люди. Это и спортсмены, хоккеисты (включая, кстати, часть тренерского состава), которые усиливают свои основные тренировки EMS-тренингом или же восстанавливаются после полученных травм, это и мамы в декрете, которые хотят быстро вернуться в форму, и люди, далекие от спорта и фитнеса, которые хотят получить качественный результат.

— Есть ли какие-то противопоказания для таких занятий?

— Есть ряд противопоказаний, но их не так много: эпилепсия, беременность, использование кардиостимулятора, опухолевые заболевания.

— Несколько слов о вашем тренерском составе.

— Тренерский состав у нас небольшой, так как мы не ориентированы на огромный поток клиентов. У нас небольшая студия, и все занятия проходят индивидуально. Сейчас в «Тайме» работают два тренера, один из которых — я сама. Да, я люблю проводить тренировки и работать над результатом всех наших клиентов сама. Разумеется, у меня профессиональное образование по двум направлениям ведущей школы фитнеса в России. У второго нашего тренера тоже за плечами большой тренерский стаж и соответствующее профильное образование. Мы также готовы видеть новых людей в нашей команде, однако подходим к этому вопросу очень серьезно и с особым трепетом.

— Виктория, сколько лет существует ваша студия и чем вы особенно гордитесь? Расскажите про интересные предложения для клиентов «Тайма».

— Timefit уже несколько лет. Все это время мы не стоим на месте и постоянно улучшаем качество сервиса и тренировок. Нами уже проведена колоссальная работа по преображению наших клиентов, в Instagram мы ведем рубрику «до/после», и каждый месяц она пополняется отличными результатами наших прекрасных спортсменок и спортсменов! Немаленькая часть людей — это постоянные клиенты, которые с нами с самого начала работы студии. Несмотря на избыток предложений на рынке фитнес-индустрии и красоты, они любят нас и остаются с нами. Для меня это индикатор того, что мы все делаем правильно и удовлетворяем запросы наших любимых клиентов. К слову о запросах и потребностях. На данный момент мы ведем работу над расширением и планируем

сотрудничество со студией красоты на базе «Тайма». Другими словами, скоро у нас в студии появится профессиональная аппаратная косметология по нескольким направлениям, а также массажный кабинет, кабинет эпиляции, а уже сейчас у нас есть уникальная процедура — охлаждение азотом при экстремально низкой температуре в криокапсуле. Таким образом, наши клиенты смогут в одном месте, не тратя лишнего времени, получить комплекс необходимых процедур. Разве это не прекрасно?

— Вау! Это очень достойно! Виктория, не можем не спросить: а как вы сами относитесь к спорту? Занимаетесь только EMS или практикуете что-то еще?

— Так сложилось, что спорт и фитнес — это и работа, и увлечение, и основной вид отдыха, чему я, безусловно, очень рада. Я обожаю EMS, но не ограничиваю себя только этим направлением. Люблю пробовать все новое в фитнесе, обожаю танцы. Аккуратно добавляю к EMS силовые тренировки в зале, сочетаю их с растяжкой и йогой. Жизнь слишком увлекательна, чтобы закидываться на чем-то одном, поэтому, друзья, пробуйте новое для себя, увлекайтесь и получайте удовольствие от всего, что предоставляет вам жизнь!

— Как любите отдыхать?

— Я считаю, что отдых может и должен быть разным. Мы с мужем любим путешествовать, причем нам одинаково нравится и поваляться на пляже, и покататься в горах. Люблю горы — это особенная красота и энергетика. Знаете, в старости мы с мужем, наверное, переедем жить поближе к горам и морю. И тогда нашим основным досугом и спортом станет ходьба на свежем воздухе. А сейчас отдых для меня — это даже выезд на несколько дней за город. Мне кажется, смена картинки положительно влияет на мою работоспособность и заряжает на всю следующую неделю. С друзьями тоже любим встречаться: у нас очень веселая компания, с ними не соскучишься, можно передать им привет? Спасибо! Всем большой привет, мои дорогие!

— Виктория, мы благодарим вас за интересный разговор и желаем вашей студии процветания! Несколько слов нашим читателям.

— Друзья, любите себя, свое тело, берегите здоровье и занимайтесь спортом! А мы во всем этом будем вам помогать. Спасибо и до встречи в Time Fit!



Ярославль, Свободы, 62,
корпус 2 (ЖК «Династия»),
(4852) 68-51-62
@timefit_yar
vk.com/timefit_yar

Марина Мэй

@marinamay86

Есть такие темы, которые особо не поднимались в обществе до недавних пор. А во времена наших мам и пап на них вообще было наложено табу. Но сейчас все поменялось: люди развиваются, общаются, постоянно учатся и достигают новых и новых вершин. И поэтому мы безумно рады, что можем на наших страницах затронуть такую тему, как сексуальность. Ее раскрывает с нами Марина Мэй, сексолог по профессии, которая уже помогла понять и полюбить себя многим девушкам в нашем городе.



— Марина, рады приветствовать вас на страницах нашего журнала! По традиции несколько слов о себе.

— Благодарю! Я Марина Мэй. Мэй — это мой псевдоним, настоящая моя фамилия — Покатилова. Мне 33 года, я замужем и мама двоих детей. Главные интересы в моей жизни — это моя семья, сексология и спорт. Моя профессия — сексолог.

— Марина, расскажите, пожалуйста, почему вы выбрали именно это направление деятельности?

— Сколько себя помню, я всегда имела повышенный интерес к теме сексуальности, ведь сексуальность есть проявление любви к себе и к жизни в первую очередь. А нам, женщинам, очень важно быть именно влюбленной в себя, довольной жизнью, здоровой и сексуальной. В таком состоянии мы привлекаем в свою жизнь без труда все, чего захотим, будь это желанный мужчина, счастливая семья или успех в карьере и изобилие. Сексуальная энергия — самая сильная, она стоит во главе нашего энергетического потенциала. Не зря говорят: если счастлива женщина, то счастливы все вокруг. Так вот, моя миссия заключается в том, чтобы помочь нашим женщинам в первую очередь полюбить себя и свое тело, принять его, помочь раскрыть свою природную сексуальность, побороть страхи и жить в гармонии и удовольствии.

— Что вам дают ваши знания? Чем помогают другим?

— Мои знания и опыт дают мне возможность реализовывать себя в данной сфере, тем самым помогая людям быть более здоровыми, счастливыми и довольными собой и жизнью в целом.

— Тема секса до сих пор для многих табуирована. Как избавиться от предрассудков и стать более свободной?

— Я рекомендую открыто говорить о своих желаниях, чувствовать себя спокойно, жить в согласии с телом. Достичь этого не так легко, но возможно в любом возрасте. Мы слишком часто забываем о том, что сексуальность изобретается вдвоем, без заранее установленной программы. Это общее творчество, которое рождается из игры, экспериментов, эмоций. При этом чем большее впечатление мы пытаемся произвести на партнера, тем меньше прислушиваемся к своим желаниям и тем меньше отдаемся удовольствию. Если во время сексуальной близости не придавать особенного значения тому, что вы делаете, и разрешить телу вести игру и получать удовольствие, уверенность придет скорее.

— А что для вас самой понятие сексуальности?

— Это самое важное в притягательности. Здесь я имею в виду прежде всего такие качества, как уверенность, любовь к себе, здоровый эгоизм, ценность себя, времени и убеждений, странства, свободы и желаний. Это смелость быть собой, выражать себя открыто: в отношениях, сексе, общении с кем бы то ни было. Это умение и позволение себе наслаждаться жизнью, событиями, едой, музыкой, сексом и т. д. Это про то самое состояние «быть довольной», знать и принимать себя. Внутренняя сексуальность и есть харизма женщины. Именно она привлекает и притягивает.

— Рутинa рано или поздно всегда проникает в отношения. Есть ли какой-то совет или прием, как максимально ее избежать?

— Есть три основные сексуальные жажды человека: жажда новизны, жажда яркости и жажда силы возбуждения. Главное — понять, чего хочется, экспериментировать и пробовать что-то другое. Если вы жаждете новизны, посетите, к примеру, секс-шоп, а если хотите глобального решения проблемы — внесите регулярные новые впечатления в вашу жизнь (путешествия, увлечения и хобби, необычные проекты, разнообразные мероприятия и т. д.). Если хотите яркости, добавляйте интересные ролевые игры в сексуальную жизнь, вместо привычного ужина дома — поход в роскошный ресторан, вместо телевизора по вечерам — курсы эротического массажа (как вариант), и прочее. Жажда силы возбуждения — добавляйте временное воздержание, эротические фильмы и фантазии. Одним словом, привносите в свою жизнь спектр ярких, новых, позитивных эмоций — тогда рутина будет не страшна.

— Также в современном мире понятие женственности начинает размываться: гипертрофированный феминизм и бодипозитив... Что есть женственность сейчас?

— Я спокойно отношусь к тем или иным современным движениям. Каждое имеет место быть, но везде, думаю, важна золотая середина. Представители сильного пола испытывают психологическую травму от потери своих традиционных привилегий. Женщины, в свою очередь, страдают от чрезмерной нагрузки на работе, занимая ответственные должности и все меньше времени уделяя семье. Да, мы живем в современном

мире, где все меняется со скоростью света, но я призываю не забывать о нашем женском предназначении — создавать вокруг себя пространство любви и не лишать мужчин мужественности и ответственности.

— Почему женщине очень важно чувствовать себя и свою энергетику?

— Женщина сама по себе является своеобразным сгустком энергии, благодаря чему она словно магнит может привлекать в свою жизнь мужчин, успех, деньги... Но не стоит путать простую энергичность с женской энергией.

Если женщина лишена энергии, становится не важно, что при этом она молода, богата или хороша собой. А значит, ни один мужчина не увидит в ней женщину. Поэтому каждая женщина должна научиться наполнять себя энергией, копить ее и делиться с мужчиной, ведь тем самым происходит здоровый энергетический обмен между противоположными полами.

— Марина, мы знаем, что вы также проводите тренинги. Расскажите, пожалуйста, об этом поподробнее.

— Да, я действительно провожу обучающие тренинги для женщин. Как практические, так и теоретические. Просвещаю женщин в области секса и сексуальности, обучаю мануальным техникам эротического лингам-массажа, йони-массажа.

— Поделитесь планами на будущее.

— Учиться, развиваться, самосовершенствоваться во всех направлениях своей жизни.

Мой девиз по жизни — «Нет предела совершенству!» Я всегда стараюсь стать лучше, чем была вчера.

— Марина, вы мама двух прекрасных детей, любящая жена. Поделитесь, как удается все успевать и не перегорать?

— Я стараюсь расставлять приоритеты. И никого из членов своей семьи не обделять вниманием. Если есть возможность делегировать обязанности, то делаю это без зазрения совести.

— Откуда черпаете энергию?

— Ох, много того, что меня вдохновляет и помогает наполниться энергией. Я обожаю путешествия и всегда рада любой возможности куда-то уехать даже на пару дней.

Провести целый день на шопинге, пообщаться с любимыми подругами, сходить в салон красоты и спортзал, поужинать с любимым в красивом ресторане — все это присутствует в моих буднях на постоянной основе. Также я стараюсь выделить время для медитации, замедлиться и помечтать.

— Марина, спасибо большое за интересный разговор! Что бы вы пожелали всем девушкам планеты?

— Я желаю всем девушкам планеты любить себя, любить свою жизнь и уметь наслаждаться ей. Принять себя, поверить в себя и признать, что Ты — самая лучшая!

Я БУДУ ДОЛГО ГНАТЬ ВЕЛОСИПЕД

В Ярославле набирает обороты и взрывает ЗОЖ-чарты новое направление — сайкл-студии. На самом деле, никакое оно не новое, просто к нам пришло с опозданием. Зато энтузиасты, которые популяризируют его, — истинные профессионалы своего дела. Именно поэтому мы беседуем со Светланой Зуевой, руководителем сайкл-студии «Драйв», уже почти два года успешно функционирующей в нашем городе.



Тренажеры настраиваются под каждого человека. Поэтому риск травм сводится к нулю — вся нагрузка равномерно распределяется на рабочие мышцы. Так что сайклинг — один из самых безопасных видов фитнеса.

— А почему вы обратили внимание именно на этот вид тренировок?

— Я люблю проверять себя на прочность. А сайклинг — именно то занятие, где ты можешь легко выяснить, на что способен. После интенсивной тренировки чувствуешь себя героем. Преодолевать себя и свои возможности нужно постоянно. В этом и есть настоящее развитие.

— Светлана, сколько времени существует ваша студия и что интересного вы можете предложить посетителям?

— Уже полтора года мы помогаем ярославцам поддерживать прекрасную форму. Мы специализируемся именно на сайкл-тренировках. Но они никогда не бывают скучными. Приходя к нам, клиенты получают заряд бодрости, позитива, а также могут оценить приятную атмосферу самой студии.

Многие отмечают, что у нас уютно. А это складывается из мелочей. Перед тренировкой каждому выдаем полотенце и бутылочку воды.

Также мы можем дать советы по питанию, если это необходимо. Для новичков тренер проводит обязательный инструктаж перед тренировкой. Настроить сайкл под себя очень важно для получения требуемого результата.

— Кто может заниматься на сайкле?

— Практически любой человек: дети от 12 лет и, конечно, взрослые. На сайкл можно прийти, даже если никогда раньше не занимались в фитнес-центрах. Первое занятие знакомит с базовыми правилами. Поэтому новички у нас занимают в своем темпе и по мере сил. Правильное выполнение упражнений в приоритете. В этом случае мы поможем вам нарастить свои силовые и скоростные показатели. Результат будет даже от тренировки в среднем темпе.

— Светлана, рады встрече! Вы владелица сайкл-студии «Драйв». Расскажите, пожалуйста, что это за направление в фитнесе?

— Сайклинг — очень динамичная велотренировка под зажигательную музыку. И это не просто езда на велосипеде — это мощное кардио в групповом формате под руководством тренера.



Конечно, есть некоторые противопоказания. Но их очень мало по сравнению с другими фитнес-направлениями. В основном, следует осторожно подходить к тренировкам людям с сердечными и легочными заболеваниями. О списке противопоказаний вы можете узнать в самой студии или в наших соцсетях.

— Сколько длится тренировка и как она проходит? Какие группы мышц задействованы?

— Тренировка длится 50 минут. Все это время вы находитесь на сайкле. Тренер всегда проводит разминку, помогает разогреть мышцы — задействовано их очень много. Конечно, это больше мышцы ног и пресса. Чтобы активно включалась верхняя часть корпуса, используем фитнес-резинки для рук.

И самое главное, на занятии ничего не перекачиваем, чего боятся многие женщины. Мы укрепляем и подтягиваем все задействованные мышцы, а также сжигаем лишние килограммы.

— Через какое время можно увидеть эффект от занятий?

— Чтобы вы заметили эффект в зеркале, нужно ходить не реже двух раз в неделю. И результаты реальны уже через месяц. Вы сможете снизить вес, подтянуть живот и бедра, что особенно важно для женщин.

Мужчины тоже найдут пользу в тренировках. Сайкл для сильного пола помогает бороться с лишним весом и прокачивает выносливость.

— Есть ли еще какие-то направления в «Драйве», кроме сайкла?

— Мы уже готовим новые направления! Хочется, чтобы наши гости прокачивались на разных тренировках. Следите за новостями студии в соцсетях.

— Почему из всех направлений вы рекомендуете выбрать сайкл?

— Это, пожалуй, самый нескудный фитнес из всех доступных сейчас. Вы можете начать заниматься в любое время и при самых разных обстоятельствах.

Если хотите сбросить вес.

Если нацелены подтянуть тело и поддерживать прекрасную форму. Если настроены развить выносливость.

Даже просто обрести бодрость и прекрасное настроение на весь день. Все эти задачи решает сайкл.

— Светлана, многие не решаются посетить сайкл-тренировку, так как боятся не выдержать нагрузки. Что посоветуете новичкам?

— Смело записываться и приходить на тренировку! Мы всегда поможем и расскажем, как влиться в этот процесс и получить от него массу положительных эмоций. Сайкл — это не сложно, сайкл — это круто!

— У вас очень активная клубная жизнь.

— Это заслуга наших тренеров. Они все имеют сертификат международной школы фитнеса «ЭКСПЕРТ», а также уже долго работают в сфере фитнеса. Поэтому наши гости могут быть уверены, что попадут к профессионалам.

— Светлана, как руководитель студии поделитесь, есть ли какие-то планы на ближайшее будущее?

— Развиваться и не останавливаться на достигнутом!

— Спасибо за интересный разговор! Обязательно попробуем сайклы в ближайшее время.



Богдановича, 20а (здание «Светлояр») (4852) 33-02-11 vk.com/drive_yar @drive_yar

ЛИКБЕЗ

Путеводитель по самым актуальным новинкам, последним трендам и свежим новостям в сентябре и октябре.

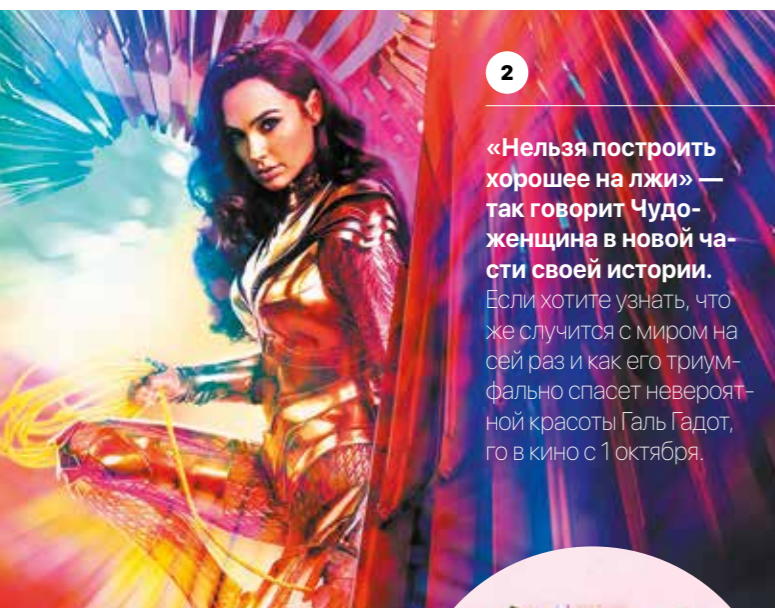
1

Входим в новый рабочий сезон отдохнувшими и с чистеньким, свежим личиком. В этом нам поможет одна прелюбопытнейшая штука для очистки пор — пенящаяся маска Instamud 60-second от Glamglow. Просто офигительная находка!



2

«Нельзя построить хорошее на лжи» — так говорит Чудо-женщина в новой части своей истории. Если хотите узнать, что же случится с миром на сей раз и как его триумфально спасет невероятной красоты Галь Гадот, го в кино с 1 октября.



3

Интересное чтение предлагаем заценить всем желающим этой осенью. Книгу под названием «Биология добра и зла» написал Роберт Сапольски, внешне похожий то ли на Карла Маркса, то ли на Зака Галифианакиса. В его книге через призму науки объясняется поведение того или иного человека. Любопытненько.



4

Парфюмеры Giorgio Armani в этот непростой для всех период выпустили аромат под названием My way. Да уж, путь человечества в 2020 году определенно нелегкий, но с таким парфюмом станет несколько приятней. В этом поможет букет из бергамота и флердоранжа, индийской туберозы и жасмина.



5



Отвертеться от проверки своих знаний не получится: тотальный диктант перенесли на 17 октября. Масштабное движение по контролю знаний ждет всех желающих. Уже можно зарегистрироваться.

6

А вы знали, что в этом году Audi отмечает 40-летие системы полного привода quattro? В далеком 1980 году, 3 марта, марка представила на Женевском автомобильном салоне первую в мире серийную легковую машину, оснащенную постоянным полным приводом. С тех пор система зарекомендовала себя как одна из лучших.



7

Осень — она такая... может и дождиком с грязью обдать. Сохранить элегантность и теплые ножки помогут лоферы. Делайте ставку на тракторную подошву — с ней не страшна никакая стихия. Обратите внимание на модели из осенней коллекции Ralf Ringer.

Найди себя – купи билет со скидкой!



Дети до 10 лет	Пн - Вс	с 10:00 до 14:59	-50%
Многодетные семьи*	Пн - Вс	с 10:00 до 14:59	-50%
Пенсионеры и инвалиды**	Пн - Ср	с 10:00 до 14:59	-50%
Студенты***	Пн - Ср	с 10:00 до 14:59	-50%
Группы			
от 10 человек	Пн - Вс	все сеансы	-10%
от 15 человек	Пн - Вс	все сеансы	-15%
от 20 человек	Пн - Вс	все сеансы	-20%

*При предъявлении удостоверения многодетной семьи

**При предъявлении социальной карты пенсионера/удостоверения инвалида

***При предъявлении студенческого билета очного отделения

ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО ТЕСТОСТЕРОН

@fitness_nataly

Все, кто хоть немного интересуется темой тренировок и телостроительства, знают, насколько важен тестостерон. Но далеко не каждый отдает себе отчет в том, что держать тестостерон в норме — значит еще и иметь более крепкое здоровье. Этот гормон, который у всех ассоциируется с огромными мышцами, силой и сексуальным влечением, является главным андрогеном («Гугл» вам в помощь). Сила тестостерона фантастическая! Он может увеличивать мускулатуру и сжигать жир в организме, и это только дополнение к целому списку положительных свойств, включая улучшение настроения, сна, либидо, энергии, общего здоровья и качества жизни.

После 30 лет у большинства мужчин начинается постепенное снижение уровня тестостерона, что подвергает их риску получения инфаркта, диабета 2-ого типа, низкой минеральной плотности костей, недостатка сексуальной функции, уменьшения мышечной массы и угасания физической активности. Не стоит думать, что женщин обошло стороной снижение уровня данного анаболического гормона. Как и у мужчин, несмотря на то, что в женском организме лишь одна десятая от мужского количества этого гормона, пик уровня тестостерона достигается к двухлетнему возрасту и потом начинает понижаться.

Что же, помимо возраста, влияет на уровень выработки тестостерона?

- хронический недостаток калорий (ниже 20 % от базового обмена веществ);
- депрессия, стрессы;
- прием медикаментов;
- хроническое перекармливание, ведущее к набору лишнего веса;
- несбалансированное питание с дефицитом витаминов и минералов;

- низкое потребление жира;
- перетренированность;
- низкая сексуальная активность;
- ожирение и другие метаболические нарушения;
- хронические болезни и инфекции;
- недостаток сна, остановки дыхания во сне;
- употребление алкоголя.

Реальным методом оценки уровня тестостерона является анализ крови, но есть несколько признаков недостатка этого гормона:

- низкий уровень энергии, постоянная усталость и ощущение вялости;
- увеличение артериального давления;
- снижение мышечной силы и трудоспособности;
- увеличение жировых отложений;
- потеря мышечной массы и плотности костей;
- низкое сексуальное влечение.

Здесь, естественно, я бы хотела затронуть тему жировых отложений. Жировая ткань выполняет эндокринную функцию,



Текст: Наталья Милославская, фитнес-тренер, нутрициолог, преподаватель здорового образа жизни

трансформируя мужской тестостерон в женские эстрогены. Этим объясняется, почему у мужчин с лишним весом грудь часто становится похожей на женскую молочную железу.

Что же делать, если есть желание поднять уровень тестостерона, не прибегая к медикаментозным вмешательствам?

○ **Запаситесь терпением.** Необходим какой-то период времени и труда над собой, чтобы ваш организм сам начал вырабатывать нужное количество тестостерона.

○ **Поработайте над питанием.** Вот несколько продуктов, способных благоприятно отразиться на вашем гормональном фоне:

- жирные сорта рыбы;
- яичный желток;
- говяжья печень;
- свинина;
- натуральный йогурт;
- молоко;
- овсянка, греча, перловка;
- тыквенные семечки, кунжут, миндаль, кешью, арахис, фундук;
- крестоцветные овощи (брокколи, цветная и брюссельская капуста, кольраби, руккола, дайкон).

○ Употребляйте жир.

Хотя считается, что жир уничтожает хорошую фигуру, на самом деле он играет ключевую роль в вопросах натуральной выработки тестостерона. Следует принимать во внимание, что важно не только то, какое количество жира вы употребляете в пищу, а тип потребляемых жиров. Исследования доказывают, что диеты с употреблением мононенасыщенных (оливковое масло, авокадо, ореховое масло) и насыщенных (красное мясо, кокосовое масло, яичный желток, сыр) жиров способствуют увеличению тестостерона в организме.

○ Не избегайте холестерина.

Тестостерон получен из холестерина, и поэтому, как ни удивительно, если вы ограничиваете прием холестерина, то гормону просто неоткуда взяться. Имейте в виду, что тестостерон в вашем организме связан с белками. Большинство продуктов с содержанием холестерина также содержат насыщенные жиры (яичный желток, креветки, кальмары, лобстер).

○ Употребляйте тестостероноповышающие витамины и минералы.

*цинк — является важным минералом, который играет ключевую роль в количестве производимого тестостерона. Небольшой дефицит цинка и у мужчин, и у женщин приводит к подавленной концентрации этого гормона.



*витамин D — является главенствующим витамином при стремлении повысить тестостерон.

*магний — в 2009 году французские ученые доказали, что магний имеет способность увеличивать уровень биодоступного тестостерона (что нам и нужно) путем снижения выработки глобулина, связывающего половые гормоны.

○ Не пренебрегайте сном.

Недостаток в ночном отдыхе может кардинально снизить количество вырабатываемого тестостерона в организме, а следовательно, снизить рост мышц и потерю жировых отложений. В идеале следует спать 7–9 часов.

○ Ну и конечно, не обойтись без моего любимого пункта — #говзальго — тренировки с отягощением.

Наряду с питанием на повышение тестостерона влияет качество ваших тренировок.

Есть несколько нюансов:

- чем больше мышц вы задействуете во время упражнений, тем больше гормона будет выделяться в организм;
- долгие тренировки по времени не принесут пользы (тренировки длительностью более 1 часа способствуют повышению кортизола и впоследствии уменьшают тестостерон);
- тренировки с большой нагрузкой (несколько подходов с 70–85 % от максимального веса), как правило, приводят к высокому гормональному отклику;
- сочетание таких принципов в тренировках, как «до отказа» и дроп-сет, может положительно отразиться на уровне тестостерона.

Применяйте все эти советы в комплексе — только так вы получите эффект, который будет проявляться в виде более сильного, мускулистого и рельефного тела. Давайте мышцам регулярную силовую нагрузку, корректируйте свое питание, обеспечивая свой организм всеми необходимыми витаминами и минералами, и не забывайте уделять внимание отдыху.

Всем спорт!

СЕНТЯБРЬ

Для налаживания отношений с окружающими подойдет первая половина месяца. Достичь компромисса в это время будет легко. Вторую половину сентября лучше посвятить решению бытовых и имущественных вопросов. Это удачное время для тех, кто давно планировал ремонт.



ОВЕН Овны в сентябре предпочтут уединение у себя дома или за городом. Встречи с друзьями и выходы в свет, скорее всего, будут актуальны в следующем месяце. Сейчас стоит позаботиться о своем физическом и психологическом здоровье.



ЛЕВ В сентябре возможны авралы на работе. В то же время, если появится конкуренция, вам не будет равных. Если вы решите принять участие в конкурсе на замещение вакантной должности, то наверняка выиграете.



СТРЕЛЕЦ Стрельцам в этом месяце стоит больше времени проводить дома. Это ваше место силы. Займитесь наведением уюта: сделайте небольшой ремонт, перестановку, проведите генеральную уборку, и, как ни странно, вы почувствуете прилив сил.



ТЕЛЕЦ Тельцы в этом месяце не раз встретятся со своими друзьями. Поводы могут быть разные, но если вам потребуется помощь, будьте уверены — она придет. Также возможны интересные деловые предложения, которые могут увеличить ваши доходы.



ДЕВА Постарайтесь в сентябре проводить больше времени в кругу дорогих сердцу людей — они для вас станут источником сил и энергии. Если вас что-то беспокоит, вызывает затруднение принятие какого-то решения, посоветуйтесь с близким человеком или другом.



КОЗЕРОГ В сентябре вы станете более любопытными и общительными. Удастся завязать деловые знакомства, которые будут полезны в будущем. Многие представители вашего знака начнут изучать что-то новое или пойдут на курсы повышения квалификации. После десятого числа удачно отправляться в командировку.



БЛИЗНЕЦЫ У Близнецов в сентябре будет возможность раскрыть свой потенциал. Если вы выйдете из привычных рамок, то почувствуете себя увереннее в дальнейшем. В личных отношениях ревность может создать много проблем, не давайте негативным чувствам возобладать над вами.



ВЕСЫ В этом месяце расслабиться, скорее всего, не получится. Чем бы вы ни занимались, постарайтесь выкладываться на все сто. Во второй половине месяца возможны конфликты, лучше провести это время в уединении и гармонии с собой.



ВОДОЛЕЙ В сентябре стоит вести учет расходов. Ваше материальное положение, скорее всего, улучшится, и вы сумеете приобрести то, о чем мечтали, но подходите к тратам с холодной головой.



РАК Раки в сентябре зададутся целью повысить свой профессиональный уровень. У вас будут условия для прохождения курсов, семинаров и тренингов. Знания, полученные в это время, вы сумеете применить на практике, благодаря чему повысите свой доход.



СКОРПИОН В сентябре многим Скорпионам захочется праздника и веселья. Можно собраться с друзьями, устроить вечер настольных игр или песен в караоке. Чем ярче вы будете проводить свободное время, тем больших успехов добьетесь в работе.



РЫБЫ Сейчас для вас наступило отличное время для устройства на новую работу или открытия собственного дела. Однако в первую половину месяца торопиться не стоит, начните все перемены после десятого числа.

ОКТЯБРЬ

Первая половина месяца вполне благоприятна для проведения семейных праздников, свадеб, урегулирования спорных вопросов на работе, поэтому используйте это время эффективно. Во второй половине октября уделите внимание своему здоровью. Если почувствуете недомогание, обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением.



ОВЕН Овнам в октябре стоит уделить больше внимания своим личным отношениям с близким человеком. Совет очень прост: идите на компромисс, если даже считаете себя правыми.



ЛЕВ Львам стоит присмотреться к своему окружению, так как кто-то из близкого круга может втянуть вас в не совсем законную деятельность или подставить. По этой причине не исключены юридические проблемы.



СТРЕЛЕЦ В первой половине октября вам стоит усиленно поработать, чтобы сделать максимум из запланированного. Во второй половине месяца будет сложно договариваться с окружающими, но постарайтесь сглаживать углы.



ТЕЛЕЦ Тельцы в этом месяце могут столкнуться с непредвиденными трудностями. Главное, помнить, что это временно. Ваше упорство поможет преодолеть все проблемы.



ДЕВА В первой половине месяца возможны финансовые трудности, постарайтесь рассчитывать только на свои силы. Ближе к концу октября появится возможность улучшить ваше финансовое положение.



КОЗЕРОГ Козерогам придется решать рабочие проблемы и окунуться с головой в профессиональные дела. Важные встречи планируйте на самое начало и конец месяца.



БЛИЗНЕЦЫ Близнецов ждет накал страстей. Чтобы не утонуть с головой, остановитесь, возьмите паузу и определите конкретный план действий на ближайший месяц.



ВЕСЫ В первой половине месяца вы будете решительны и настроены добиваться положительных результатов, не обращая внимания на конкурентов. Но будьте готовы к тому, что в течение месяца многое может кардинально поменяться.



ВОДОЛЕЙ Водолеям будет казаться, что многое из задуманного движется вперед очень медленно. В октябре ускорить процесс вряд ли удастся, наберитесь терпения.



РАК Многие Раки могут почувствовать недомогание. Обращайте внимание на сигналы, которые подает ваш организм. Не забывайте отдыхать и чаще бывайте на природе.



СКОРПИОН Скорпионам в октябре лучше взять отпуск или сделать паузу в делах, так как энергии (да и настроения) явно будет не хватать. Отдохнув, вы сможете с легкостью покорить новые горизонты.



РЫБЫ Рыбам придется выйти из зоны комфорта ради позитивных изменений и перемен. Главное, не бояться и уверенно идти вперед, и потом вы поймете, что все сделали правильно.

АДРЕСА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЖУРНАЛА

АВТОСАЛОНЫ



АВТОСАЛОНЫ «СИМ-ЯРОСЛАВЛЬ»,
Полушкина Роща, 11

АВТОСАЛОН «ТОЙОТА ЯРОСЛАВЛЬ»,
пос. Нагорный, Советская, 25

АВТОСАЛОН «ЛЕКСУС ЯРОСЛАВЛЬ»,
2-й км Московского шоссе

**АВТОСАЛОН «ЛЭНДРОВЕР, ЯГУАР,
ВОЛЬВО»**,
пос. Нагорный, Советская, 25

СПОРТ



ФИТНЕС-КЛУБ «АВАНГАРД»,
Титова, 9

**МАГАЗИН СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ
PROTEIN BOUTIQUE**,
пр-т Октября, 3

ФИТНЕС-КЛУБ «СТИЛЬ ЖИЗНИ»,
Б. Октябрьская, 30а

ФИТНЕС-КЛУБ GENESIS,
Свободы, 46

САЙКЛ-СТУДИЯ DRIVE,
Богдановича, 20а



GRIZZLY FIGHT CLUB
Рыбинская, 46

САЛОНЫ КРАСОТЫ И МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

**ЦЕНТР ЛАЗЕРНОЙ
И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ
«АКТУАЛЬ»**,
Максимова, 14

ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ «ТАИС»,
Чкалова, 32а



**СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
СТУДИЯ**
• ДОКТОРА КОРОЛЁВА •

**СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ СТУДИЯ
ДОКТОРА КОРОЛЁВА**,
Свердлова, 87/12



СТУДИЯ КРАСОТЫ
Большая Октябрьская, 39.

**ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
«ЛАНЖЕЛЬ»**,
Республиканская, 51/2,
Папанина, 13/2

САЛОН КРАСОТЫ «ШАНТАЛЬ»,
Ленина, 44

ЦЕНТР ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ,
Салтыкова-Щедрина, 11

СТУДИЯ GUZHYA,
Волжская набережная, 4

САЛОН & БУТИК DEMI,
Андропова, 14

СТУДИЯ КРАСОТЫ LASHROOM,
Собинова, 27/2

БАРБЕРШОП TORGUN,
Победы, 41, ТЦ «АУРА»

СТУДИЯ КРАСОТЫ «КИСТЬ»,
Слепнева, 13, корп. 1

КЛУБ КРАСОТЫ EISMONT,
пр-т Октября, 11

**СТУДИЯ ЛАЗЕРНОЙ ЭПИЛЯЦИИ
ESTHETICA**,
Свободы, 46

КАФЕ И РЕСТОРАНЫ

ГАСТРОБАР DUDKI,
Собинова, 33

БАР JOHN GOTTI,
Нахимсона, 16, 2 этаж

РЕСТОРАН «БУЛЬВАР»,
Челюскинцев, 14

КОФЕЙНЯ «ХОРОШИЕ ЛЮДИ»,
Депутатская, 5

РЕСТОРАН «БУРАТИНО»,
Первомайская, 7



БУРГЕРНАЯ & СТЕЙК-ХАУС «ЗАМЯСО»,
Кирова, 10



**ГАСТРОБАР FRIENDS
CRAFT & WINE**,
Богдановича, 16а



КОФЕЙНЯ ORGANIC COFFEE,
Кирова, 13
Свободы, 32а
пр-т Октября, 2
ТЦ «Аура», Победы, 41
пр-т Толбухина, 58
Московский пр-т, 147



ООО «ЗАВОД ПСМ»,
Некрасова, 41а

СТУДИЯ SMART DESIGN,
Свободы, 60в

БУТИК-ОТЕЛЬ MODERN,
Пушкина, 5

ОТЕЛЬ «РИНГ ПРЕМЬЕР ОТЕЛЬ»,
Свободы, 55

КЛИНИКА «ПРИМАМЕД»,
Пушкина, 18

**ЮВЕЛИРНЫЙ БУТИК
«ЭПЛ ЯКУТСКИЕ БРИЛЛИАНТЫ»**,
Победы, 41, ТЦ «АУРА»

МАГАЗИН ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ SI
Республиканская, 61

**САЛОН ЧАСОВ И СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР
«СТРЕЛКА»**,
Депутатская, 6/1

ОТЕЛЬ AZIMUT,
Московский пр-т, 10/15



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ СТУДИЯ

◆ ДОКТОРА КОРОЛЁВА ◆

Искусство идеальной улыбки

Виниры, имплантация, отбеливание,
лечение, протезирование зубов

📍 Свердлова 87/12
☎ тел: 33-87-99
🌐 korolevdentalstudio.ru
👤 drkorolev



ROACH BARBERSHOP — это особое место, философию которого ты прочувствуешь сразу!

Мы прививаем культуру правильных мужских стрижек и уделяем большое внимание каждой детали.

Брутальная стрижка поможет тебе обрести уверенность в себе. А как следствие, стать еще более успешным и счастливым!

Окунись в неповторимую атмосферу, которая точно придется тебе по душе!

Как итог, у тебя будет отличная индивидуальная стрижка, возможность насладиться любимой игрой на PS4, чашка ароматного кофе и замечательное настроение!

ROACH BARBERSHOP — это место для современных мужчин, ценящих качество, индивидуальность и свое время!

МЕСТО В КОТОРОЕ ВЛОЖЕНА ДУША

📍 Проспект Ленина 32/75

☎ +7 (910) 973 05 55
(4852) 33 05 55

📱 @roach_barbershop

📍 @roachbarbershop

🌐 vk.com/roachbarbershop

📘 Roach-Barbershop